

日高病院 腎臓病教室 市民公開講座

2023
11/25 土曜日
13:30-16:00

G×ッセ群馬
2階 中会議室201

よ〜くわかる 

じんぞうの話



Web配信
(Zoom)

現地 / WEB

講演1

元気に長生きするために“腎臓を守る5つのポイント”

溜井 紀子 日高病院 腎臓病治療センター 腎臓内科 医師

講演2

腎臓を守るための日常生活について

杉山 瞬 日高病院 看護師 腎臓病療養指導士

講演3

腎臓と薬の関係 学んで腎臓を守ろう

-腎機能に合わせた薬の調整と腎臓病シックテイ-

山崎 寛史 日高病院 薬剤師 腎臓病療養指導士

講演4

慢性腎臓病の食事療法

村田 優香 日高リハビリテーション病院 管理栄養士 腎臓病療養指導士

参加無料

どなたでもご参加
いただけます

WEB配信は
1部のみです

事前予約なし

相談コーナー

腎臓に関する疑問や不安などに腎臓病教室スタッフがお答えします
検査データについてご質問がある方は、検査結果をご持参ください

腎臓病食の試食をお渡ししています

第一部

共催：日高病院 協和キリン株式会社
後援：群馬県 高崎市

第二部

主催：日高病院

※ご連絡先：協和キリン株式会社 群馬第2営業所 027-321-7121

※ご連絡先：日高病院 027-362-6201

駐車場ののご案内

普通自動車(24時間利用可能)
 ・駐車料金1時間100円
 ・当日24時まで最大料金 500円

駐車場から、Gメッセ群馬までは3階
 連絡通路をご利用ください。
 (立体駐車場3階と、Gメッセ群馬2階
 が連絡通路でつながっています。)

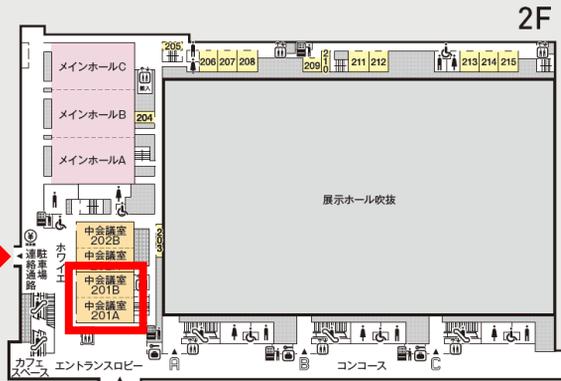


会場のご案内

2階 中会議室201
 へお越しください

駐車場

FLOOR GUIDE



群馬県からのご案内

群馬県公式アプリ

G-Walk+
 G-WALK+ (ジーウォークプラス)は群馬県民の皆様の日々の健康づくりをサポートするアプリです。

毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まります。貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

無料

- アプリをインストールし初期登録
- ポイントを貯める (歩く・運動、健康記録、食生活)
- 貯めたポイントは抽選で特典と交換 (年に4回の抽選のチャンス! 健康関連商品や体験型クーポンが当たる)

お問い合わせはカラダライブコールセンター
 0570-077-122

G-Walk+

- アプリからのメッセージ (目標まであと少し! 「目標達成」あなただけの日々の励みをアプリが励まし、褒めてくれます。)
- 健康づくりの取組をグラフで見える化
- 食事は写真で記録 (朝・昼・夕食の記録ができます。野菜や自分の摂取量をチェックして、食生活を振り返りましょう。)
- 目標設定 (歩数と体重を自分で目標設定、達成したら次の目標を目標めます。)
- バーチャルウォーキング (家の中や近所を歩いても実行気分、楽しいから続けられます。)
- ウェアラブル端末との連携 (ウェアラブル端末で計測した歩数をアプリに連携できます。)
- ランキング (アプリ上で特別を作ってやる気アップも期待されています。企業単位でも参加できます。)
- SNSでの情報発信 (健康づくりの取り組みを発信・共有しましょう。)
- エクササイズ動画 (自宅で取り組める運動動画を配信。忙しい中でも気軽に身体を動かすことができます。)

詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>